


令和6年7月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数13回）

令和6年度 献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」



日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (月)	ソフトめん			めん	597	おはしを使って 上手に食べよう 「ミートソース」
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら	29.1 407	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな どうもろこし	あぶら		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
2 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	588	サクッとした食感を 楽しもう 「黒はんぺんフライ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9	
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら	387	
	ポイルキャベツ		キャベツ		2.3	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ			
3 (水)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	572	和食の組み合わせを 知ろう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	
	あつやきたまご	たまご とりにく		さとう でんぷん	343	
	にびたし	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん		2.7	
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		
4 (木)	ロールパン			パン	598	夏野菜を味わおう 「夏野菜のチーズ焼き」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
	なつやさいのチーズ焼き	まぐろ チーズ	なす トマト かぼちゃ どうもろこし たまねぎ	マヨネーズ	378 2.9	
	にくだんこのスープ	とりにく ぶたにく とうにゅうしろうつみれ	にんじん えのきたけ こまつな	はるさめ		
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		
5 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	604	七夕献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7	
	さばのみそに	さば みそ			286	
	やさいのぶくめに		ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	じゃがいも さとう	2.1	
	そうめんじる	とりにく	とうがん おくら	そうめん		
8 (月)	くろざとうパン			パン くろざとう	567	どうもろこしを 上手に食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7	
	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ		でんぷん あぶら さとう	388	
	どうもろこし		どうもろこし		2.3	
	とうふとほうれんそうの スープ	とうふ ベーコン	にんじん ほうれんそう キャベツ			
9 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	561	お腹をきれいにする 食べ物 「ひじき」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1	
	さけのおやき	さけ			360	
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ		2.2	
	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじんこんにゃく だいこん しめじ はねぎ	じゃがいも		
10 (水)	マーガリン入りパン			パン マーガリン	606	彩いを楽しもう 「フルーツボンチ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1	
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	299 1.9	
	フルーツボンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	りんごゼリー ぶどうゼリー サイダーゼリー さとう		
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	589	味付けのひみつは 何かな？ 「マーボー豆腐」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう こまあぶら でんぷん	397 2.3	
	もやしとにらのソテー	ベーコン	もやし にはら キャベツ	あぶら		
12 (金)	おきなわかやくごはん	ぶたにく ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ あぶら さんおんとう	591	沖縄県の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ	あぶら	346 2.7	
	もずくじる	もずく	えのきたけ			
	れいとうパイ		パイナップル			
16 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	583	暑さに負けず 体を作ろう 「焼き肉」 ※4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25	
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ ピーマン にんじん	あぶら	331 2	
	みそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな えのきたけ			

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンOを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
17 (水)	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン	こめ むぎ あぶら	624 23.7 291 2.1	ふるさと給食の日 「折戸なす・枝豆」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
	れいとうみかん		みかん			
18 (木)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	578 24.1 365 2.7	骨を強くする 食べ物は何かな？ 「ししゃものからあげ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら		
	ごもくワントンスープ	とりにく ぶたにく	きくらげ にんじん たけのこ もやし キャベツ	こむぎこ		

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

給食だより

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょ。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。



学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。現在、代替調理員が不足の状態にあり、人手が足りず、給食調理に影響が出ることも考えられます。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。